

Juni 2010



Christian Schön

Lebensfitness

Rücken- und Knieschmerzen sind typisch für Manager

Arbeitsleben und Freizeit greifen bei Managern oft Hand in Hand. Image und mangelnde Zeit lassen sie niveau- und stilvolle Sportarten wie Tennis, Golf oder ähnliches ausüben, in denen auch Geschäftsbeziehungen aufgebaut und gepflegt werden sollen. Da kommt der Sport dann häufig zugunsten der Kommunikation, die selbst beim Doppel im Tennis möglich ist, zu kurz. Die Folge: Das Gewicht nimmt zu, die Kondition nimmt ab. Im Alter wird Ausdauerleis-

FIT & SCHÖN _____

tung, verbunden mit einer Kräftigung der Muskulatur, jedoch immer wichtiger. Fettverbrennung und die richtige

Ernährung spielen in dieser Phase, in der Ablagerungen zunehmend die Adern stauen, der Blutdruck in die Höhe geht und die Muskeln altersbedingt abgebaut werden, nicht nur eine große Rolle, sondern sind in vielen Fällen im wahrsten Sinne des Wortes „für das Überleben“ notwendig.

Manager oder Menschen in führenden Positionen sollten sich darüber hinaus bewusst sein, dass ein gesunder, trainierter Körper auch für ein gesundes, gut versorgtes Gehirn verantwortlich ist, dass also Körper und Geist ganzheitlich betrachtet im Einklang sein sollten. Wie das funktionieren kann, verrät Ihnen www.lebensfitness.de